

Şeker Hastalığında Beslenme Nasıl Olmalıdır?

- Diyabette başarılı bir tedavinin temel taşı diyetdir.



Besin Piramidi

- Diyabete ait özel bir diyet yoktur.
- Fakat her diyabetliye özel bir diyet vardır.
- Diyabetliye uygulanacak diyet; diyabetlinin kilosuna, boyuna, yaşına, cinsine, işine, beslenme alışkanlıklarına, kullandığı ilaçlara ve gelir düzeyine göre hazırlanmalıdır.
- Poliklinik ya da serviste yatan tüm hastaların, diyet listelerini almadan hastaneden ayrılmaması gerekmektedir.
- Diyet listenizi diyet polikliniğinde görevli olan diyetisyeninizden alınız.
- Diyet listenizde; yiyeceğiniz yiyecekler, miktarları ve zamanları belirtilmiş olacaktır.
- Şeker hastası olmak hiçbir şey yememek, içmemek anlamına gelmez.
- Önemli olan öğün zamanları ve öğün miktarlarıdır.
- Şeker hastası doktorunun kısıtladığı yiyecekler dışında her şeyi yiyebilir.
- Diyabette basit şekerlerden (rafine edilmemiş şekerlerden) uzak durulması gerekir.
- Bunlar: Kesme şeker, toz şeker, bal, baklava, reçel, çikolata, dondurma, meyve suları vb. yiyeceklerdir.

- Beslenmede düzenli yaşam çok önemlidir.
- Her gün aynı saatlerde beslenmeye özen gösterilmelidir.
- Şeker hastaları ne uzun süre aç kalmalı, ne de birden bire çok yemek yemelidir.
- Uzun açlıklar şeker düşmelerine; birden bire çok miktarda yemek yemeler şeker yüksekliklerine neden olur.
- Günde en az 6 öğün şeklinde beslenilmelidir. 3 ana öğün 3 ara öğün olmalıdır.
- Ana öğünler; sabah kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği.
- Ara öğünler; kuşluk, ikindi ve yatsıdır.
- Ana ve ara öğünlerde; diyetisyen tarafından, kişiye özel hazırlanan diyete uyularak, önerilen miktarlarda yemek yenmelidir.
- Meyveler ara öğünlerde tercih edilmelidir.
- Bir ara öğünde meyve miktarınız pratik olarak, bir avuç ayanıza sığacak miktarda olmalıdır.
- Meyvenizin yanında 1 bardak süt, ayran veya yoğurt almalısınız.
- Meyvenizin yanında 1 bardak süt, ayran veya yoğurt almalısınız.
- Meyvenizin yanında aldığınız süt, ayran veya yoğurt kan şekerinizin birden bire yükselmesini engelleyecektir.
- Ara öğünler diğer ana öğüne kadar kan şekerinizi dengede tutarak, şeker düşmelerini engeller.
- Yanlış beslenme şekilleri, kan şekerlerinin düşmesine veya yükselmesine neden olarak uzun vadede organlarda hasarlar oluşturur.
- Beslenme programları kişiye özgü planlanır.
- Yiyeceklerinizi;
 - Belirtilen miktarlarda.
 - Belirtilen öğün sayısında.
 - Her zaman aynı saatte yemeye özen gösterin.

Beslenme Önerileri

- Bol sıvı tüketin (en az günde 2-3 litre).
 - En sağlıklı içecek SU'dur.
 - Sabah aç karna,
 - Yemekten önce,
 - Yemek arasında,
 - Yemek sonrasında SU içiniz.
 - İlaçlarınızı bol su ile alınız.
- Yemeğinizi;
 - Yavaş yiyiniz (yemek süresi 20 dk'dan kısa olmamalı).
 - İyiçe çiğneyiniz (lokmalar 20 kez çiğnenmeli).
- İlaçlarınızı;
 - Zamanında alınız,
 - İnsülininizi zamanında ve tekniğine uygun yapmaya özen gösteriniz.
- Başkalarının ikramlarını kabul etmeyin.
- Göz önünde yiyecek bulundurmayın.
- Yemek için en küçük, salata için en büyük tabağı kullanın.
- Servis yaparken küçük boy kepçe kullanın.
- Yemek yerken başka etkinliklerde bulunmayın (tv. seyretmek gibi).
- Yemeğin servis kabını masaya koymayın.
- Lokmalar arasında çatalı-kaşığı elden bırakın.
- Tatlı yerine meyveyi tercih ediniz.
- Kızartmalardan uzak durunuz.
- Yemekli toplantılara tok gitmeye çalışınız.

- Dışarıda yeseniz dahi diyet listesine uygun besinler seçmeye özen gösteriniz.
- Doğal gıdaları tercih ediniz.
- Alkollü içeceklerin tüketimi diyabetik hastalara önerilmemektedir.
- Alkolün kan şekerini düşürdüğünü ve hipoglisemi belirtilerini maskeleydiğini unutmayın.
- Besinleri mümkün olduğunca besinin kendi suyu veya çok az su ile düdüklü tencere veya buharda pişirin.
- Meyvelerin sıkıp suyunu içmek yerine kabuğu ile yenilebilecek meyveleri bütün olarak tüketin.
- Besinin posa içeriği arttıkça sindirimi gecikir ve kan şekerini daha az etkiler.
- Kepekli besinleri tercih edin. Bunlar: Kepekli ekmek, bulgur, baklagiller, sebzeler.
- Balık ve tavuğun beyaz etini kırmızı ete tercih ediniz.
- Etli yemeklerinize ayrıca yağ eklemeyiniz.
- Yemeklerde sıvı yağ kullanınız.
- Haftada 1-2 yumurtadan fazla yemeyiniz.
- Sakatatları az yiyiniz (ayda 1-2).
- Yiyeceklerinizi evinizde yiyiniz.
- Sigara içmeyiniz.
- Tansiyonunuz yüksek ya da düşük olsun, elinizden geldiğince tuzu az kullanınız.
- Suni Tatlandırıcılar;
 - Kullanılsa da olur, kullanılmasa da...
 - Ne yararları ne de zararları vardır...
 - Günde 8-10 adeti geçmemek şartıyla kullanılabilir.
 - Tatlandırıcılarla tatlı yaparken, tatlı soğumaya bırakıldığında içine atılmalıdır.

- Diyabetik Ürünler;
 - Marketlerin bazı reyonları diyabetik ürünlere ayrılmıştır.
 - Bu ürünler diyabetikler için; bal, baklava, reçel, çikolata, dondurma vb. yiyeceklerdir.
 - Diyabetik ürünler de kan şekerini yükseltirler.